

Notre bulletin d'informations et de liaison

EDITO

Après l'hiver, voici le printemps….Si j'osais, je dirais « après le printemps, voici le printemps ! » tant cette période a été compliquée. Des températures élevées, du temps sec, de la pluie à haute altitude sur plusieurs week-ends, bref tous les ingrédients pour une saison hivernale qui ne ressemble pas vraiment à ce que l'on aimerait. Et puis en ce début avril, un retour de la neige avec des conditions qu'on avait oubliées. Profitons-en !

N'oublions pas qu'il s'agit de nos loisirs, mais ce climat qui se dérègle impacte avant tout les exploitants agricoles, voire tout simplement, l'accès à l'eau. Ces chutes de neige récentes et les pluies antérieures vont regonfler les réserves d'eau, mais insuffisamment.

Dans la vie du club, le mois de Mars a vu la sortie du rassemblement de printemps. Malgré un temps plus qu'incertain, quelques courageux ont bravé la neige et le brouillard pour une sortie finalement très agréable.

Les difficultés de la MNEI nous amènent à déplacer nos permanences.

A compter du 20 avril 2023, elles auront désormais lieu à la « Maison Grenoble Montagne », 14 rue de la République. une actualité à suivre sur le site internet. Cela nous demandera un peu d'anticipation sur les prêts de matériel.

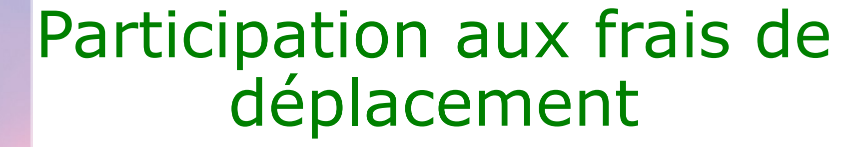
Les activités pré-estivales ont commencé, comme en témoigne le calendrier des sorties.

Bonne saison à toutes et à tous.

Gilles Revellin

Dans ce numéro de Pâques 2023 :

N° 211 57ème année



Participation aux frais de déplacement

Le précédent barème de remboursement avait été fait en 2019, avec un carburant qui coûtait environ 1,40 €. Depuis, il a franchi fréquemment les 2€ le litre. Nous avons donc réajusté le barème, qui est sur le site internet, sous la rubrique intranet « Documents divers/Gestion des sorties ». Il permet un remboursement plus correct des conducteurs. Le km passe de 30 à 35 cts.
Un rappel sur la répartition des covoitureurs, afin que ce ne soit pas toujours les mêmes qui supportent l'usure du véhicule et la fatigue de la conduite.
Pour simplifier les paiements, nous incitons à utiliser l'application Paylib, qui est disponible sur la plupart des applis bancaires. Elle permet de faire le virement en utilisant le numéro de téléphone du bénéficiaire. C'est rapide et très simple. Fini le décompte de la monnaie que nous n'avons jamais !
Pour ceux qui souhaitent avoir une explication, n'hésitez pas à demander lors des permanences ou lors d'une sortie .
Bonne route !

Cherche repreneur

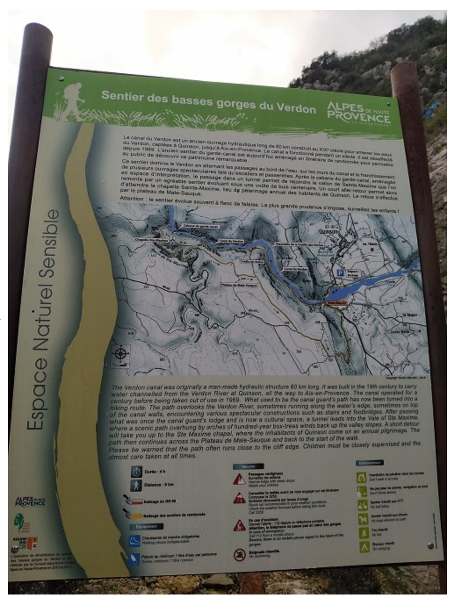
La marche nordique est à la fois une activité ludique, sportive et qui entretient le corps en bonne santé. Elle fait travailler l'équilibre, la coordination, le souffle, la musculation et entretient notre dynamisme. Elle est donc une bonne préparation à nos diverses activités montagnardes.
Depuis 2016, je propose au printemps et en automne, des sorties de marche nordique toutes les semaines. Malgré un manque de régularité des participants, c'est une activité qui plaît à tous ceux qui ont effectué des sorties avec moi.
Aujourd'hui, l'âge aidant, je souhaite passer la main et que l'un(e) ou l'autre, voire plusieurs d'entre vous prennent la relève. Pour cela, il faut aimer cette activité, la pratiquer, accepter de se former (pour animer l'activité en évitant les mauvaises postures), mettre des sorties régulièrement au calendrier de la Grimpe et essayer de la développer en restant dans une optique d'activité accessible à tous (notamment en évitant des sorties avec des dénivelées trop importantes). Il est inutile d'avoir son propre matériel, la Grimpe ayant acquis les bâtons nécessaires à sa pratique.
D'ici là je continue d'encadrer les sorties… Mais ça ne sera pas éternel !
Ce serait dommage de perdre une activité qui est en plein développement et intéresse de plus en plus.

Bernard Blanchet

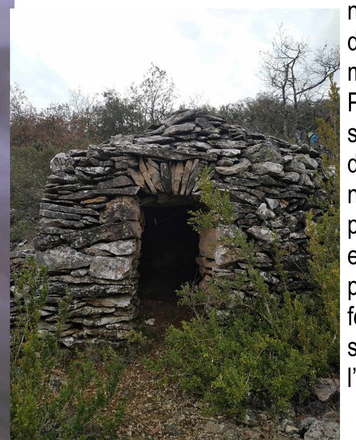
Séjour de fin d'année à Ginasservis

Organisé par Véronique avec l'aide de Jean Pierre pour les randonnées.

Jeudi 29/12/2022, nous avons rendez-vous à Lus la Croix Haute pour nous rassembler et prendre un café ou un petit déjeuner.
Les conversations vont bon train et chacun apprécie les retrouvailles après ces années difficiles et peu propices aux rencontres entre amis.
Nous prenons la route tous ensemble, nous sommes 22 participants et 3 nous rejoindront sur place, direction Ginasservis dans le Var, la route des vacances !
Véronique nous a déjà programmé la journée, les chambres n'étant pas disponibles avant 16h :
*Pique-nique devant l'hôtel Le Bastier sur la terrasse, chacun tire son repas du sac et pour le dessert le partage des petites douceurs commence.



*Départ en balade à partir de l'hôtel à la recherche de Bories . Le temps est couvert et frais mais nous nous réchauffons vite. Mis à part les conversations entre les participants qui pour certains ne se sont pas vus depuis longtemps, nous apprécions le calme et les bonnes odeurs de la garrigue et surtout celle du thym. Nous montons vers Ménestrière puis continuons vers Pied de Genoux . A ce moment-là , Alberte s'aperçoit que Patrick manque à l'appel. 2 d'entre nous l'accompagnent pour revenir sur nos pas et voir où il est. Nous le retrouvons plus haut, il a perdu un appareil auditif en route et tente de le retrouver. Alberte et Patrick vont passer beaucoup de temps à remuer les feuilles sur le sentier et, avec une belle stratégie de couple, parviendront à localiser l'appareil. Nous les retrouverons à l'hôtel.



De notre côté nous poursuivons vers le Puits de Féraud et parvenons à découvrir la Borie de l'Ancien Carrefour, bien conservée, et Véronique en bon guide, nous en livre tous les détails de construction et d'utilisation. Nous aimons bien faire des boucles, nous retournerons donc à l'hôtel par Machoutier.
La balade de 7 km et 97 m de dénivelé nous a pris 2h50. Un bon début !
Nous prenons possession de nos chambres, toutes différentes mais grandes et confortables.
Certaines donnent directement sur l'enclos des loups du Parc animalier attenant mais personne n'a de crainte même lorsque les loups hurleront à 7h du matin !
Rendez-vous est donné à 19h au restaurant de l'hôtel pour le dîner. Dans la salle de restaurant, une grande table tout en longueur est dressée. Le décor de Noël est simple mais de bon goût. Véronique nous fait un petit discours d'accueil et nous transmet quelques consignes pour le séjour.
Le repas commence et en même temps nous faisons la connaissance de nos hôtes puisque Monsieur est en cuisine et Madame nous sert à table et gère les chambres. C'est un couple sympathique, généreux et très à l'écoute. Toujours attentifs à nos moindres demandes.
Ils feront leur maximum pour rendre notre séjour agréable.
Au menu du jour : velouté aux champignons locaux, blanquette de veau et tarte maison.
La journée ayant été déjà bien remplie nous regagnons nos chambres. Le rendez-vous est donné pour le petit déjeuner à 8h le lendemain.

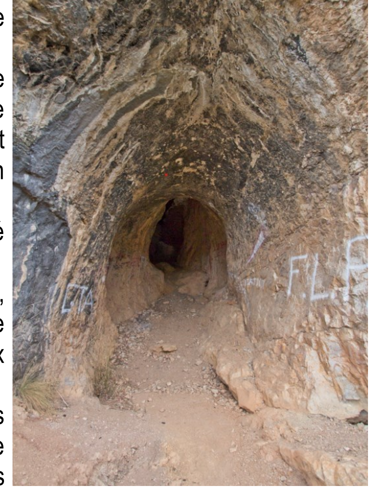
Vendredi 30/12/2022, nous partons à 9h pour une randonnée autour du Lac d'Esparron.



Nous allons en voiture jusqu'au point de départ, l'Eclou, les Puits neufs. Sous le soleil nous suivons le GRP du tour du lac d'Esparron jusqu'à la prise d'eau EDF du souterrain des Maurras. La balade se poursuit tranquillement, tantôt sur les crêtes tantôt sur les berges et le lac inspire les photographes. Nous rencontrons peu de monde et le cadre est source de sérénité. Nous pique-niquons sur la plage de Saint Julien. La bonne humeur est là.
Le retour s'effectue par des sentiers et pistes sous un ciel plus couvert.
Bilan de la randonnée : 14.1 km, 341 m de dénivelé, 6h30.
Le repas du soir va nous redonner de l'énergie : tarte aux légumes, tartiflette ou omelette pour les 2 personnes qui ne mangent pas de fromage, crème caramel.
Et pour clore la soirée certains s'installent autour d'une table pour jouer. Le choix du « 6 qui prend » est immédiat et les plus acharnés commencent une partie

tandis que d'autres s'initient en observant et écoutant les consignes. Les rires fusent car les blagues vont bon train et au fil des parties le cercle des joueurs s'agrandit et nous finissons à 10, plus difficile pour la stratégie…

Samedi 31/12/2022, bien que ce soit le réveillon ce soir, nous partons pour la journée mais avec 2 options : randonnée ou tourisme.
19 personnes choisissent la randonnée intitulée Trou de Tante Rose ou grotte de Malavasse.
Le départ et le retour se font à Saint Julien de Montagnier. Le parcours un peu chaotique passe par la chapelle de La Trinité et l'Aqueduc de Malaurie construit par Napoléon III et se termine par le moulin de Saint Julien.
La randonnée a fait 9.8 km pour un dénivelé de 257 m.



Les 7 autres, dont nous faisons partie, partent en direction du charmant village troglodyte de Cotignac, typique des vieux villages de la région.
Nous croisons quelques habitants très sympathiques qui nous conseillent même une bonne pâtisserie où nous ne manquons pas de nous arrêter. Nous ne pouvons pas faire la visite complète car la promenade du Rocher est fermée sur la fin mais nous avons un bel aperçu du site et il est agréable de flâner dans les ruelles. D'autant plus que le soleil un peu voilé nous accompagne.
Nous poursuivons vers Sillans la Cascade. Une petite balade dans un sentier bien aménagé nous conduit à un belvédère face à une belle cascade : l'eau de la Bresque tombe d'une hauteur de 44 m dans un bassin.
C'est là que nous choisissons de pique-niquer et de déguster les pâtisseries achetées plus tôt. Des panneaux tout au long du chemin indiquent l'interdiction de pique-niquer mais nous sommes seuls et remportons bien naturellement nos déchets.
Avant de reprendre la voiture nous allons visiter le village qui est petit et sans grand intérêt.
La prochaine étape est d'une autre nature. Nous nous rendons au Musée de Faykod, un parc de sculptures à ciel ouvert, au milieu d'un paysage méditerranéen. C'est l'artiste elle-même qui nous reçoit dans son domaine, elle nous invite à visiter son atelier et nous commente ses réalisations en cours ou terminées. Maria de Faykod expose des œuvres en marbre de Carrare principalement, c'est une artiste reconnue internationalement. Puis nous admirons, pendant une bonne heure, les sculptures qui trônent dans le parc, chacun avec sa propre sensibilité et ses préférences.
Mais le temps passe vite et nous visitons rapidement Aups avant de rentrer à l'hôtel où une longue soirée nous attend.

Nous retrouvons le reste du groupe et chacun part se préparer et passer sa tenue de réveillon dont le thème a été choisi par Véronique : paillettes !
Rendez-vous est donné pour 19 h et le traditionnel échange de petits cadeaux. Les sourires et petites blagues ne manquent pas et l'ambiance est joyeuse.
Pour la petite anecdote, c'est à ce moment-là qu'un groupe qui devait réveillonner dans le restaurant est arrivé. Quand ces personnes nous ont vu rassemblés pour ouvrir nos cadeaux, elles sont reparties en signifiant au restaurateur qu'elles ne voulaient pas réveillonner avec un club de troisième âge…
Tant pis pour eux car pour nous la soirée a été festive.
Au menu :
* Cocktail de bienvenue et ses amuse-bouche
*Trio de foie gras
*Volaille farcie aux champignons et truffes, écrasée de pommes de terre et petits légumes rôtis
*Ronde de desserts
*Coupette de 2023
Dès notre installation à table, Véronique nous distribue des cartes de jeu avec des énigmes à trouver et les réponses fusent de tous côtés, certains trop prompts à répondre selon les autres qui ne trouvent pas les solutions.
La soirée est animée par un DJ qui a su nous mettre tout de suite dans l'ambiance et tout le monde est sur la piste de danse avant le plat principal. Nous avons même droit à certaines chorégraphies, la palme d'or revenant à Alberte.
A minuit les cotillons marquent le changement d'année et les vœux sont échangés.
Nous dansons jusqu'à 2h30, pas mal pour des vieux….surtout que le lendemain nous repartons en rando.

Dimanche 01/01/2023. Vu l'heure du coucher, le petit déjeuner est décalé à 10h pour partir à 11h. Tout le monde est au rendez-vous, plutôt en bonne forme mis à part quelques genoux qui coincent.
Nous allons randonner dans les Basses gorges du Verdon au départ de Quinson. Nous suivons le GR 99 et le GRP du Canal du Verdon jusqu'à l'ancienne maison du garde-canal. Nous marchons sous un ciel couvert mais la température est douce pour un 1er janvier. Le sentier suit le Verdon parfois au bord de l'eau, parfois en hauteur et nous fait franchir des passerelles ou des échelles, même un tunnel.



Le chemin est humide et demande de la prudence, mais les paysages sont attrayants et le Verdon toujours fidèle à son nom, d'un beau vert. Une nouvelle fois les amateurs de photos se font plaisir.
Notre but est d'aller manger à la chapelle Sainte Maxime où nous devons retrouver Véro ,Murielle et Guy qui ont préféré prendre une piste plus praticable pour eux. Ils ont commencé le pique-nique lorsque nous arrivons. Toute la troupe se regroupe pour un repas dans la bonne ambiance et le partage de chocolat, papillotes et petits gâteaux pour le dessert et le café.
Nous redescendons tous ensemble par le GR 99 puis la piste.
Nous avons parcouru 11 km, 277 m de dénivelé et mis 5h10. Finalement les genoux ont bien résisté.
Le retour à l'hôtel se fait vers 17h30.
Nous nous retrouvons pour le dernier repas au restaurant de l'hôtel à 19h30 et nous le commençons avec une soupe à l'oignon, suivi du filet mignon et une purée de chou-fleur et un dessert aux pommes caramélisées.
La soirée se poursuit pour certains par des parties de « 6 qui prend », où les rires fusent et pour d'autres par une initiation au jeu Blockus où la concentration est requise et le silence règne.
Demain matin nous prendrons le petit déjeuner à 8h.

Lundi 02/01/2023. Le séjour se termine avec nostalgie comme toujours, l'ambiance et la convivialité étaient au rendez-vous. Les hôtes qui nous ont accueillis à l'hôtel et au restaurant nous ont touchés par leur générosité, leur gentillesse, leur professionnalisme et leur disponibilité de tout instant. Ils ont beaucoup partagé avec nous.
Les retours se font directement à Grenoble ou avec une halte à Manosque ou encore à Sisteron pour ceux qui n'ont pas trop envie de rentrer tout de suite.
Merci à Véronique qui sait toujours nous concocter de beaux séjours, et qui pense déjà au prochain.

Didier et Annie





Cette saison comme les précédentes, le club propose plusieurs sorties avec un guide de haute montagne. Un parcours en 3 ou 4 étapes pour s'initier, apprendre et se perfectionner. Lors de ces rendez-vous, outre l'ascension d'un sommet, une large place est réservée à l'apprentissage et au recyclage des techniques de progression et de sécurité définies par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

A qui s'adressent ces stages ?

Ces stages sont ouverts à tous les adhérents du club, licenciés, notamment aux débutants en alpinisme.

L'état d'esprit

Ce programme de sorties a deux vocations :
Se former à la pratique de l'alpinisme, chacun à son niveau,
Découvrir de belles courses en haute montagne, en sécurité.
Pour satisfaire ces deux exigences, un guide de haute montagne sera présent sur deux des sorties. Il conseillera les différentes cordées lors de l'ascension. Pendant les temps de pause et les soirées au refuge, des points techniques (manipulations de corde, nœuds, techniques de progression et de sauvetage) seront abordés. Certains seront utilisés pendant l'ascension du lendemain.
Ceux qui le veulent pourront valider les Passeports FFME. Ces passeports sont les prérequis pour les formations d'Initiateur Fédéral.
Tout cela dans un esprit de convivialité et de plaisir d'être en montagne.

Les niveaux :

Initiation 1 :

Adapté aux débutants en matière d'alpinisme. Il s'agit toutefois d'être déjà aguerri en randonnée pédestre.

Initiation 2 :

Adapté aux personnes qui ont au moins réalisé l'initiation 1 et qui désirent se perfectionner en techniques de progression et d'assurage. Il est demandé de savoir s'encorder et utiliser le matériel de base, d'avoir déjà participé aux écoles de neige et glace de ces dernières années ou de justifier d'une expérience en alpinisme.

Perfectionnement - course d'arête :

Pour les personnes ayant déjà une petite expérience de courses d'alpinisme, passant au minimum du 4+ en rocher en tête et désirant se perfectionner. Une liste de courses sera demandée pour justifier de son expérience.

Le programme 2023

Ecole de glace –14 mai 2023

Niveau : initiation.

Lieu et course : A définir selon conditions météo et enneigement, sur une journée.

Programme : départ de Grenoble, exercices sur pentes de neige ou glacier. Encadrement par les bénévoles du club.

Ecole et course glaciaire – 24/25 juin 2023

Niveau : initiation + / perfectionnement 1.

Lieu : Aiguille du Tour, Massif du Mont Blanc. Nuit au refuge Albert 1er

Date limite d’inscription : 4 juin 2023.

Programme : départ de Grenoble, le samedi matin, lieu de rendez-vous et heure à définir. Encadrement : 1 guide + 3 accompagnateurs (1er de cordée confirmé).

Nombre de participants : 8 stagiaires.

Coût : hébergement en refuge en ½ pension, environ 70 € par personne + participation aux frais d'encadrement 40 € + frais de transport en covoiturage.

Le contenu : il s’agit ici de se perfectionner dans les techniques d’assurage en mouvement (encordement, pose de protections, progression corde tendue…), ainsi que d’adapter son comportement pour le passage d’une crevasse.



Il est nécessaire d’avoir déjà réalisé l’école de glace, cette année ou précédemment.

Course rocheuse – en septembre, date à définir

Niveau : perfectionnement 2.

Lieu : A définir, cotation : AD.

Exemples de course : Traversée de l’Aiguille de la Vanoise, Grand Bec de Pralognan, Dent du Géant, Traversée du Grand Pic de Belledonne, Aiguille du Tour par l’arête de la Table, Le Rouget et la Dibona, Aiguille du Soreiller…

Date limite d’inscription : septembre 2023

Encadrement : 1 guide + 1 accompagnateur.

Nombre de participants : de 3 à 5 stagiaires.

Coût : à définir (hébergement refuge + participation aux frais d'encadrement : 50 Euros + frais de transport).

Le contenu : Parcours d’un itinéraire plutôt à dominante rocheuse.

Pour se perfectionner en terrain d’aventure (pose de coinceurs, manips de corde, efficacité au relais…)

Notre Guide :

Olivier Mansiot – Guide de haute montagne



Informations pratiques

Réunions

Tous les jeudis soirs de 20h15 à 21h45 (le mercredi lorsque le jeudi est férié).

Adhésions

Les trésorièr(e)s enregistrent les adhésions ainsi que les licences - assurances (FFME, FFRando) pour lesquelles un certificat médical de non contre-indication à la pratique des sports de montagne est obligatoire.

En plus de la cotisation au club, vous devez souscrire l'une des licences-assurances délivrées par la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade (FFME) ou la Fédération Française de Randonnée (FFRando) selon les activités que vous pratiquez.

Inscriptions aux sorties

L'inscription auprès de l'organisateur de la sortie le jeudi soir ou par téléphone est obligatoire. Il vous fournira tous les renseignements nécessaires.

Extrait de la charte des sorties collectives

L'organisateur a le devoir de refuser d'inscrire quelqu'un ne lui paraissant pas du niveau de la sortie et doit alors l'orienter vers une sortie plus adaptée.

L'heure annoncée le jeudi soir n'est pas l'heure de rendez-vous, mais l'heure de départ.

Matériel

En dehors du matériel spécifique nécessaire indiqué par l'organisateur de la sortie, il est indispensable d'avoir une bonne paire de chaussures adaptée au terrain.

Du matériel technique peut être fourni aux débutants dans la limite de nos stocks. L'organisateur se charge du matériel collectif.

Les lieux de rendez-vous

Ils sont déterminés par l'organisateur soit :

- devant l'église Saint Pierre du Rondeau
- derrière le centre commercial Meylan
- derrière la MC2

Déplacements

Quand ils sont effectués en voiture particulière, les frais de transport sont partagés .

Sécurité

Seules les sorties officielles affichées dans notre salle de réunion ou sur le site internet et encadrées par des organisateurs habilités, peuvent mettre en jeu la responsabilité de l'association.

Le nombre de participants peut être limité.

Pour toutes les sorties effectuées en milieu enneigé le port d'un DVA (détecteur de victimes d'avalanche) est obligatoire quelle que soit la saison.

A la demande du Comité de Gestion, les organisateurs de sorties en milieu enneigé prévoient si possible, un temps consacré à un exercice de recherche.

Afin d'avertir un proche en cas de nécessité, il est impératif de nous fournir **le numéro d'appel d'une personne** à contacter. **Ce numéro doit aussi être glissé dans votre sac à dos et/ou figurer dans le répertoire (accessible !) de votre portable suivi des lettres ICE.**

Calendriers

Cotations ski de randonnée

Pour plus de précision la difficulté d'une course à skis est à présent caractérisée selon trois composantes : la montée, la descente, l'exposition du parcours.

Montée

R	Randonnée		
F	Alpinisme Facile	**AD**	Alpinisme Assez Difficile
PD	Alpinisme Peu Difficile	**D**	Alpinisme Difficile

Descente

1.1 à 1.3	Niveau initiation	<30°
2.1 à 2.3	Peu de difficultés techniques	<35°
3.1 à 3.3	Entrée dans le ski-alpinisme	35° sur pentes longues Passages très courts jusqu'à 40-45° ou forêt dense
4.1 à 4.3	Ski de couloir ou de pente raide	Pente 40 à 45° soutenue sur plus de 200 m
5.1 à 5.6	Pentes très raides	Pente à 45° sur plus de 300 m ou 50° sur 100 m

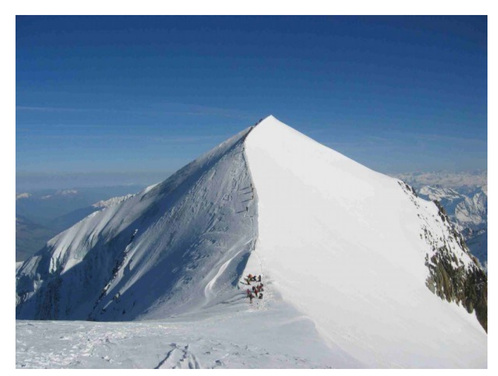
Exposition

E1	L'exposition est celle de la pente elle-même, il n'y a pas d'obstacle majeur, uniquement des arbres et des cailloux. Attention, pour une pente raide et/ou une neige dure, le risque de blessure en cas de chute est important.
E2	Barre rocheuse dans l'axe de la pente qui aggraverait les risques de blessures en cas de chute, ou couloir légèrement tournant.
E3	En cas de chute, saut de falaises importantes ou couloir tortueux avec risque de percussion. Mort probable.
E4	Paroi très haute, rebonds multiples, percussions garanties. Mort certaine.



Ski de randonnée

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
S 22/04 D 23/04	Dômes de Miage, Traversée des Dômes (3673 m) 1400 + 1200 m	Mont Blanc	3.2 / E2 AD / S3	Stéphane Mollier
S 29/04	Tête du Ruitor (3486 m)	Alpes Grées	F 3.2 E2 1500 m	Gilles Revellin
Sorties en semaine				
J 20/04	Mont Bréquin (3130 m)	Vanoise	R 2.3 E1 1800 m	Joël Monnet
J 27/04	Aiguille de l'épaisseur (3230 m)	Arves	2.2 E1 1564 m	Jean-François Faure
V 19/05	Mont Pourri (3779 m)	Vanoise	PD+ 4.2 E2 1850 m	Gilles Revellin









Cotations

Les cotations employées sont conventionnelles et indicatives du niveau minimum pour effectuer la course. Les conditions météorologiques ou de terrain au jour de la sortie pouvant les modifier.

T1	Randonnée	**F**	Facile
T2	Randonnée en montagne	**PD**	Peu Difficile
T3	Randonnée en montagne exigeante	**AD**	Assez Difficile
T4	Randonnée alpine	**D**	Difficile
T5	Randonnée alpine exigeante	**TD**	Très Difficile
T6	Randonnée alpine difficile	**ED**	Extrêmement Difficile

Alpinisme - Escalade Grandes Voies

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
D 14/05	Initiation alpinisme, versant nord du Grand Colon (2394 m)	Belledonne	PD- 4.1 / E1 D- / S4 1200 m	Stéphane Mollier
S 24/06 au D 02/07	Camp alpinisme escalade à Ailefroide, du 25 juin au 2 juillet	Ecrins	F à D	Pascal Eon Duval
S 24 et D 25/06	1er WE initiation alpinisme à l'aiguille du Tour par le Col Supérieur du Tour (3540 m)	Mont Blanc	F II 3.1 / E1 PD+ / S3 530 + 840 m	Stéphane Mollier

Via Ferrata

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
D 30/04	Via Souterrata de La Tune Superdevoluy 2 parties, Longueur : 200 m	Dévoluy	AD 30 m	Patrick Pichard
D 11/06	Via ferrata Saint Christophe en Oisans	Oisans	D 355 m	Patrick Pichard

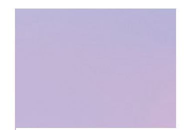
Randonnée Pédestre

Date	Lieu	Massif	Cotation	Organisateur
Sorties du WE et séjours				
D 14/05	Rochers de l'église (1300 m)	Chartreuse	T2/T3 800 m	Gilbert Piot
S 20/05	Observation animalière	Vanoise	T2 600/800 m	Gilles Revellin
V 26 au L 29/05	Séjour Pentecôte 26 au 29 mai Vallon Pont d'Arc	Ardèche	F	Marilyne Mansiot
D 18/06	L'Archat (2002 m)	Bochaine	T2 1100 m	Gilbert Piot
L 07 au L 14/08	Séjour randonnée Cantal du 7 au 14 août	Volcans d'Auvergne	T2	Véronique Lebrun
Sorties en semaine				
J 04/05	Lac du Bois (2378 m)	Belledonne	T2 1250 m	Joël Monnet
J 11/05	Toussière	Glandasse	T3 950 m	Richard Blache
J 18/05	Signal du Lauvitel (2901 m)	Ecrins	T3 1650 m	Joël Monnet
J 25/05	Lac Blanc (2171 m)	Belledonne	T2 1100 m	Jean-Francois Faure
J 01/06	Lac des Rouies (2722 m)	Ecrins	T2 1600 m	Joël Monnet
J 08/06	Grand Som (2026 m)	Chartreuse	T3 1250 m	Jean-Francois Faure
J 15/06	Chamousset /Dévoluy	Dévoluy	T3 1020 m	Richard Blache

Marche nordique

Date	Lieu	Massif		Organisateur
Sorties du WE				
S 22/04	Prémol	Belledonne		Bernard Blanchet
S 29/04	Autour du col de Porte	Chartreuse		Bernard Blanchet
S 06/05	Secteur de la Molière	Vercors		Bernard Blanchet
S 13/05	Prélenfrey	Vercors		Bernard Blanchet
S 20/05	Les Seiglières	Belledonne		Bernard Blanchet
S 27/05	Freydières	Belledonne		Bernard Blanchet
S 03/06	Corrençon	Vercors		Bernard Blanchet
S 10/06	Prairie de l'Arselle	Belledonne		Bernard Blanchet
S 17/06	Gresse en Vercors	Vercors		Bernard Blanchet
S 24/06	Lac Achard	Belledonne		Bernard Blanchet



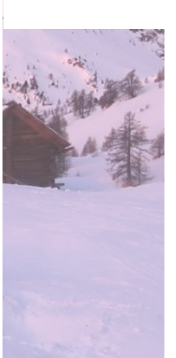


Incontournables

Evénements à retenir

- du vendredi 26 au lundi 29/05 : week-end de Pentecôte à Vallon Pont d'Arc
- parcours initiation alpinisme : dimanche 14 mai et week-end 24-25/06

Calendrier d'été et Prochain 34 ! **le 29/06**



Préparatifs pour la prochaine édition

22/ 06 Date limite de **dépôt des sorties** pour l'élaboration du **calendrier d'été.** Le calendrier concernera la période de début juillet à fin septembre. Nous attendons vos propositions.

15 / 06 Date limite de **dépôt des articles**

N'hésitez pas à nous soumettre vos écrits ou des photos commentées en les adressant à Virginie Renavant et Laurent Vincent.

facebook @GDA.Grenoble Venez visiter, aimer, commenter ou partager des photos *(contact : virginie.pour.GDA@gmail.com)*.

GRIMPEURS DES ALPES *- Association fondée le 09 juin 1889 par Henri Corsin*

Nouveau ! Réunions et inscriptions : **Maison de la Montagne**

1er et 3ème jeudi du mois de 19h00 à 20h30

14 rue de la République - 38000 GRENOBLE

merci de consulter la rubrique "actualité" sur le site internet pour plus de détails

Répondeur téléphonique : 04 76 01 19 97 *Merci de laisser un message*

Site internet : www.grimpeursdesalpes.net

Facebook : @GDA.Grenoble

Email : info@grimpeursdesalpes.net

Bulletin des Grimpeurs Des Alpes n°211 – 04/2023 Trimestriel

Directeur de la publication : G. REVELLIN

Secrétariat de rédaction et Maquette : V. RENAVANT, L. VINCENT

Relecture : A. BESNARD, B. BLANCHET, E. ETIENNE, M. GIBERGY